

So viel essen wir

Nicht alle Kinder essen gleich viel. Ihr Appetit kann auch beim Znüni und Zvieri schwanken. Wir empfehlen folgende Mengen:

Zum Znüni und Zvieri	Ich brauche noch Hilfe beim Essen	Ich kann noch nicht alles essen	Nun kann ich alles essen
Jogurt nature	50 g	100 g	100 g
Rahmfrischkäse	10 g	15 g	15 g
Mozzarella	–	2–3 Mini-Kugeln	3–4 Mini-Kugeln
Weichkäse	–	15–20 g	20–30 g
Quark	–	–	50 g
Brot	20 g	20–25 g	25 g
Getreideflocken	1 Teelöffel (5 g)	2 Teelöffel (12–15 g)	1 Esslöffel (20 g)
Getreidewaffeln	3 Stück (mini)	3–4 Stück (mini)	4 Stück (mini)
Vollkorncrackers	–	3–4 Stück	3–4 Stück
Obst	30 g	40 g	50 g
Gemüse	20 g	25 g	35 g
Butter / Konfitüre	½ Teelöffel	1 Teelöffel	1 Teelöffel

Das tut uns gut und schmeckt

Getreideprodukte: Ruchbrot, Vollkornbrot, Getreidewaffeln, Knäckebrötchen, Haferflocken und ungesüßte Vollkornflocken

Milch und Milchprodukte: Vollmilch, Vollmilchjogurt nature, Quark nature, Hüttenkäse, Frischkäse, Käse

Obst und Gemüse: einheimische Saisonfrüchte und Gemüsesorten

Streichfett: Butter

Getränke: Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Blütentees

Süssigkeiten: Ein wenig Konfitüre oder Honig aufs Butterbrot ist problemlos. Schokoladenaufstrich, gesüßte Milchprodukte und gezuckerte Knusperflocken sind nicht empfehlenswert.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk, 2016



Mein Znüni – mein Zvieri Gesundes für 1- bis 4-Jährige



114905D



swissmilk

Ich brauche noch Hilfe beim Essen

Zahnstatus wenig entwickelt; schwache Kau- und Essfertigkeiten

Ich kann noch nicht alles essen

Mittlerer Zahnstatus; mittlere Kau- und Essfertigkeiten

Nun kann ich alles essen

Guter Zahnstatus, gute Kau- und Essfertigkeiten

Fruchtjogurt



Jogurt mit Obstpüree

Als Müesli:
1 Teelöffel Schmelzflocken daruntermischen



Jogurt mit geraffelten oder klein gewürfelten Obststückchen

Als Müesli:
1–2 Teelöffel Haferflocken beifügen



Jogurt mit Obststücken

Als Müesli:
1 Esslöffel Haferflocken daruntermischen

Obst- und Gemüseteller



Weiche Obst- und Gemüsestückchen, geschält und entkernt



Obst und Gemüse, in Stücke oder Schnitze geschnitten, teilweise geschält



Obst und Gemüse, teilweise in Stücke oder Schnitze geschnitten

Mit Brot und Obst



Ruch- oder Vollkornbrot ohne Rinde, etwas Butter und Konfitüre ohne Kerne, Rahmfrischkäse, geschältes und entkerntes Gemüse und / oder weiches Obst



Ruch- oder Vollkornbrot mit weicher Rinde, etwas Butter und Konfitüre, Rahmfrischkäse, dazu Saisonfrüchte



Ruchbrot oder Vollkornbrot mit etwas Butter und Konfitüre, Quark, dazu Saisonfrüchte

Mit Käse und Gemüse



Frischkäse auf Getreidewaffeln, geschältes und entkerntes Gemüse und / oder weiches Obst



Gurkenrädli mit halbierten Mozzarellakugeln, dazu Vollkorncrackers



Vollkorncrackers mit etwas Butter und Käse, 1–2 halbierte Nusskerne, mehrere Gemüsestängeli



Gut zu wissen

Für Kinder sind zwei Zwischenmahlzeiten aus Getreideprodukten, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten ideal. Bevorzugen Sie einheimische und saisonale Produkte.